

Aktive Gesundheitsvorsorge

Seminar für alle Berufsgruppen, die unter Stress und Bewegungsmangel leiden

Zielgruppe

ReferentInnen, ManagerInnen, Führungskräfte in der freien Wirtschaft, Lehrende und Lernende an Schulen und Universitäten, Callcenter Agenten, AssistentInnen, VertriebsmitarbeiterInnen u.a.

Zielsetzung

- Stärkung der Abwehrkräfte
- Linderung/Prävention von Krankheiten wie Magengeschwüre, Bluthochdruck, Schwindel, Verdauungsproblemen, Kopf- und Rückenschmerzen u.a.
- Verbesserung körperlich-sportlicher und geistiger Spannkraft und Leistungsfähigkeit
- Stärkung des Selbstbewusstseins und der Eigenverantwortung
- Gewinn an Gelassenheit
- Natürliche Autorität
- Verbesserte Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Höhere psycho-physische Belastbarkeit
- Bewältigung von Lampenfieber und Stresssituationen
- Entspannung im Arbeitsfluss
- Optimierung des Zusammenspiels von Haltung, Atmung, Stimme

Inhalt

- Stimme - was ist sie, wo steckt ihre Kraft? - Eine Erörterung
- Anatomie und Physiologie - der fehlende Baustein in der Allgemeinbildung
- Atem - die antreibende Kraft aus der Körpermitte
- Kehlkopf - Generator des Primärtones, Ort der Stimmgebung (Phonation)
- Klangraum Mund/Rachen - Ort der Formgebung des Primärtones
- Artikulation - wie Sprache entsteht
- Psychische Aspekte/Ausdruck von Persönlichkeit und Befinden
- Pausen - Zeit für Rezeption, Inspiration und Entspannung!
- Haltung - was sie im Innen und Außen bedeutet
- Trainings-Ansätze - Bewusst wahrnehmen, Abbau von Hemmungen, Muskeltraining
- Vitalität - Aktivierung durch Reflexe/affektive Regungen/Emotionen
- Steigerung der eigenen Durchlässigkeit und Aktivierung des Kraftzentrums

Methoden

- **PRAKTISCHE KÖRPERÜBUNGEN**
 - Übungsprogramm zur Verbesserung des Körpergefühls und zur Vertiefung des Atems
 - Abstimmung von Körper-Atem-Stimme durch Rhythmusübungen
 - Erweiterung des Gefühls für Spannung durch gezielte graduelle Veränderung
- **PRAKTISCHE STIMM- UND SPRECHÜBUNGEN**
 - Ganzheitliche Schulung von Intention, Sprache, Atem, Stimme und Körper
 - Atemübungen mit Stiftkappe
 - Exemplarische Gesprächs- und Vortragssituationen
- **TRANSFER IN ARBEITS-, GESPRÄCHS- UND VORTRAGSSITUATIONEN**
 - Bewusste Wahrnehmung von Abläufen in typischen Arbeitshaltungen
 - Anwendung der Erfahrungen und Erkenntnisse am Arbeitsplatz

Zusatznutzen

- Authentische Stimme und Körpersprache
- Bewusster und gezielter Einsatz stimmlicher Mittel
- Erhöhte Kommunikations-Kompetenz
- Interesse weckende Gespräche, freie Reden, Vorträge und Präsentationen

Modalitäten - Empfehlung

- **Teilnehmerzahl: 10 - 1000 Personen**
 - Vortrag 30 - 90 Minuten
- **Teilnehmerzahl: 10 - 12 Personen**
 - Seminar 1 - 3 Tage, abhängig von gewünschter Intensität
- **Teilnehmerzahl: 4 - 6**
 - Workshop oder Seminar 2 - 8 Stunden
- **Individual-Training/Coaching (auch als Fernunterricht)**
 - Einheiten zu 50 Min. nach Vereinbarung
- **Weitere Wünsche/Formen auf Anfrage**